Автор: admin
05.04.2013 13:03 -

Как встретить весну в хорошем настроении?

Вот уже вовсю светит весеннее солнышко. На улице хорошо и тепло, поют птички, а на душе, бывает, скребут кошки. Что же делать, когда твоё психологическое состояние совершенно не укладывается в общепринятое понятие о прекрасном весеннем настроении?

Прежде всего, тебе понадобится положительный настрой – это самое действенное и проверенное лекарство из всех, что известно человечеству.

Пробуждаться после зимней спячки не всегда бывает легко, особенно если всю зиму вести малоактивный образ жизни, редко бывать на свежем воздухе и совсем не уделять время спорту.

После морозов и холодов внешний вид может оставлять желать лучшего, а собственное отражение в зеркале и вовсе ввести в уныние. Сухая и белая, как лист бумаги кожа, тусклый цвет глаз, сухие волосы и ломкие ногти – результат нехватки кислорода, витаминов и солнечной энергии. Но не стоит впадать в уныние. Пришла пора расправить крылья, ведь сама природа способствует переменам.

В первую очередь, необходимо уделить внимание своему внешнего виду – это поможет улучшить эмоциональный настрой. Наведи порядок в своём шкафу, избавься от ненужного хлама и освободи место для обновок.

Посети салон красоты и сделай новую причёску.

Маски и массаж у косметолога за 1-2 сеанса помогут снять следы вредного воздействия ушедшей зимы.

Запишись в тренажёрный зал или на аэробику. Утренняя пробежка в комплексе с лёгкой

физической нагрузкой на свежем воздухе укрепят не только мышцы, но и дух.

Старайся, как можно больше бывать на свежем воздухе. Идеальный вариант – организовать пикничок с друзьями на природе.

Превратиться из Белоснежки в Клеопатру быстро поможет солярий, если нет к нему противопоказаний. Главное – использовать это чудо технологического прогресса с умом. Трёх-четырёх сеансов будет вполне достаточно для того, чтобы кожа после зимы обрела здоровый вид и подготовилась к летнему солнышку.

Купи в аптеке витамины.

Для красоты кожи лица: замени чёрный чай и кофе на ромашку + лимон + мёд. Результат налицо и на лице заметен через несколько дней.

Кроме физических нагрузок тебе потребуется также и хороший отдых. Ванна с гидромассажем или ароматическими маслами, поход в баню или сауну помогут улучшить кровообращение.

А теперь пришло время поговорить о самом главном. Для того чтобы по-настоящему взбодриться после зимней спячки, тебе необходимы флюиды любви.

Целебные свойства любви заключаются в том, что любовь является двигателем жизни. Человека, не имеющего искры любви в своём сердце, можно сравнить с роботом. Такой человек просто живёт, просто выполняет ряд повседневных обязанностей. Ходит на работу просто потому, что так надо, просто потому что так делают все.

Только любовь способна перевоплотить скучную, чёрно-белую жизнь в весёлый и красочный бразильский карнавал.

Влюблённая женщина расцветает на глазах, как майская роза и нет лучшего средства для улучшения внешности и счастливого блеска в глазах, чем переживание состояния влюблённости.

Открой себя для любви, и весна навсегда останется в твоём сердце!

Автор - **Елена Ктейман**
Источник